

PLANEJAMENTO FINANCEIRO PESSOAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA ABORDAGEM TEÓRICA SOBRE O BEM-ESTAR E O ESTRESSE FINANCEIRO

**PERSONAL FINANCIAL PLANNING AND QUALITY OF LIFE: A THEORETICAL
APPROACH TO WELL-BEING AND FINANCIAL STRESS**

Ciências Sociais Aplicadas • 29/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/785176599](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/785176599)

Kesley Manoel Damasceno

RESUMO

O planejamento financeiro pessoal tem se mostrado um instrumento essencial para a promoção da estabilidade econômica e da qualidade de vida dos indivíduos, especialmente em contextos marcados por incertezas financeiras e elevado endividamento. Este trabalho teve como objetivo analisar a relação entre o planejamento financeiro pessoal e a qualidade de vida dos indivíduos, à luz da literatura científica, considerando aspectos econômicos, psicológicos e sociais. A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, de caráter exploratório, fundamentado em revisão bibliográfica de obras, artigos científicos e documentos institucionais relacionados ao tema. Os resultados evidenciam que a adoção de práticas de planejamento financeiro contribui para uma gestão mais consciente da renda, auxiliando na definição de prioridades, no controle de gastos e na prevenção do endividamento excessivo. Verificou-se também que a educação financeira desempenha papel fundamental no desenvolvimento da autonomia econômica e na tomada de decisões financeiras mais responsáveis. Além disso, observou-se que a ausência de planejamento financeiro está associada ao aumento do estresse financeiro, impactando negativamente o bem-estar emocional e as relações interpessoais. Conclui-se que o planejamento financeiro pessoal exerce influência direta na melhoria da qualidade de vida, ao proporcionar maior segurança, previsibilidade e equilíbrio financeiro, reforçando a importância de ações educativas voltadas à educação financeira.

Palavras-chave: Planejamento financeiro pessoal; Educação financeira; Qualidade de vida; Gestão financeira.

ABSTRACT

Personal financial planning has proven to be an essential tool for promoting economic stability and improving individuals' quality of

life, especially in contexts marked by financial uncertainty and high levels of indebtedness. This study aimed to analyze the relationship between personal financial planning and individuals' quality of life, based on scientific literature, considering economic, psychological, and social aspects. The research is characterized as a qualitative and exploratory study, grounded in a bibliographic review of books, scientific articles, and institutional documents related to the subject. The results show that the adoption of financial planning practices contributes to more conscious income management, supporting the establishment of priorities, expenditure control, and the prevention of excessive debt. It was also observed that financial education plays a fundamental role in the development of economic autonomy and in more responsible financial decision-making. In addition, the absence of financial planning was associated with increased financial stress, negatively affecting emotional well-being and interpersonal relationships. It is concluded that personal financial planning directly influences the improvement of quality of life by providing greater security, predictability, and financial balance, reinforcing the importance of educational initiatives focused on financial education.

Keywords: Personal financial planning; Financial education; Quality of life; Financial management.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações econômicas, sociais e tecnológicas têm impactado de maneira significativa a forma como os indivíduos lidam com suas finanças pessoais. O aumento do acesso ao crédito, a ampliação do consumo e a complexidade dos produtos financeiros disponíveis no mercado tornaram a gestão financeira um desafio crescente para a população. Nesse contexto, a

ausência de planejamento financeiro adequado tem contribuído para o aumento do endividamento, da instabilidade econômica e do comprometimento da qualidade de vida (OECD, 2020).

No cenário contemporâneo, observa-se que as decisões financeiras individuais exercem influência direta não apenas sobre a condição econômica, mas também sobre aspectos psicológicos, sociais e emocionais da vida dos indivíduos. Estudos indicam que dificuldades financeiras recorrentes estão associadas a elevados níveis de estresse, ansiedade e insatisfação com a vida, reforçando a necessidade de compreender o planejamento financeiro como um elemento essencial para o bem-estar geral (Richardson et al., 2017).

O planejamento financeiro pessoal pode ser compreendido como um conjunto de práticas voltadas à organização, controle e projeção das finanças individuais, envolvendo a definição de objetivos, o acompanhamento de receitas e despesas, a utilização consciente do crédito e a constituição de reservas financeiras. A literatura aponta que indivíduos que adotam práticas sistemáticas de planejamento financeiro tendem a apresentar maior estabilidade econômica e maior percepção de controle sobre suas vidas, fatores diretamente relacionados à melhoria da qualidade de vida (Lusardi & Mitchell, 2019).

Apesar da relevância do planejamento financeiro, diversos estudos evidenciam que grande parcela da população enfrenta dificuldades para organizar suas finanças de forma eficiente. A baixa educação financeira, aliada a fatores culturais e comportamentais, contribui para a adoção de práticas financeiras inadequadas, como consumo impulsivo e endividamento excessivo. Essa realidade é particularmente evidente em países em desenvolvimento, como o

Brasil, onde o acesso ao crédito nem sempre é acompanhado de orientações adequadas sobre seu uso responsável (Banco Central do Brasil, 2023).

No contexto brasileiro, o endividamento das famílias tem se configurado como um problema de caráter estrutural, afetando diferentes faixas etárias e níveis de renda. Relatórios institucionais indicam que uma parcela significativa da população compromete grande parte de sua renda com o pagamento de dívidas, o que limita o acesso a bens e serviços essenciais e compromete a qualidade de vida (Banco Central do Brasil, 2023).

Além dos impactos econômicos, a instabilidade financeira exerce influência significativa sobre a saúde mental e emocional dos indivíduos. A literatura aponta que o estresse financeiro está associado a sintomas de ansiedade, depressão e conflitos familiares, afetando negativamente o bem-estar psicológico e as relações interpessoais. Dessa forma, o planejamento financeiro pessoal deve ser compreendido não apenas como uma ferramenta econômica, mas como um instrumento de promoção da saúde e do bem-estar (Diener et al., 2018).

A relação entre planejamento financeiro e qualidade de vida tem despertado crescente interesse acadêmico, especialmente diante das transformações socioeconômicas recentes. Estudos contemporâneos buscam compreender como a organização das finanças pessoais pode contribuir para a redução do estresse financeiro, o fortalecimento da autonomia individual e a melhoria da satisfação com a vida. Esses estudos reforçam a importância de abordar o planejamento financeiro a partir de uma perspectiva multidimensional (OECD, 2020).

Nesse sentido, a educação financeira surge como um elemento fundamental para a promoção do planejamento financeiro eficaz. A literatura evidencia que indivíduos com maior nível de educação financeira apresentam maior capacidade de compreender conceitos financeiros, avaliar riscos e tomar decisões mais conscientes, o que impacta positivamente sua qualidade de vida. A ausência de educação financeira adequada, por outro lado, contribui para a perpetuação de comportamentos financeiros prejudiciais (Lusardi & Mitchell, 2019).

A inserção da educação financeira em políticas públicas e programas educacionais tem sido apontada como uma estratégia relevante para enfrentar os desafios relacionados ao endividamento e à instabilidade econômica. Iniciativas institucionais voltadas à promoção da educação financeira têm demonstrado potencial para melhorar o comportamento financeiro e promover maior bem-estar, especialmente quando desenvolvidas de forma contínua e contextualizada (Banco Central do Brasil, 2023).

Assim, torna-se evidente a necessidade de aprofundar a compreensão sobre a influência do planejamento financeiro pessoal na qualidade de vida dos indivíduos. A análise dessa relação permite identificar fatores que contribuem para o bem-estar financeiro e para a redução do estresse econômico, oferecendo subsídios para a formulação de estratégias educativas e preventivas voltadas à promoção da qualidade de vida (OECD, 2020).

Diante do contexto apresentado, observa-se que, embora o planejamento financeiro pessoal seja amplamente reconhecido como um fator relevante para a estabilidade econômica, ainda existem lacunas significativas na compreensão de como essa prática

influencia, de forma concreta, a qualidade de vida dos indivíduos. A literatura aponta que a ausência de organização financeira e de educação financeira adequada contribui para o aumento do estresse econômico, do endividamento e da insatisfação com a vida, configurando um problema de ordem social e científica (OECD, 2020).

Nesse sentido, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser formulado da seguinte maneira: de que forma o planejamento financeiro pessoal influencia a qualidade de vida dos indivíduos? Essa questão busca compreender a relação entre organização financeira, bem-estar econômico e aspectos psicossociais, considerando as evidências apresentadas pela literatura contemporânea (Lusardi & Mitchell, 2019).

O objetivo geral deste estudo consiste em Analisar, a partir da literatura científica, a relação entre o planejamento financeiro pessoal e a qualidade de vida dos indivíduos., a partir de uma revisão teórica da literatura científica. Busca-se compreender como a organização das finanças pessoais pode contribuir para a promoção do bem-estar financeiro, a redução do estresse econômico e a melhoria da satisfação com a vida (OECD, 2020).A partir da problematização proposta, este estudo tem como objetivos específicos: identificar os fatores financeiros associados à qualidade de vida; Identificar, na literatura, fatores financeiros associados à qualidade de vida; e analisar os benefícios associados às práticas de planejamento financeiro pessoal segundo estudos científicos.

A justificativa para a realização deste estudo fundamenta-se na relevância social, acadêmica e científica do tema. Do ponto de vista social, o elevado nível de endividamento e a instabilidade financeira

vivenciados por grande parte da população evidenciam a necessidade de ampliar o debate sobre planejamento financeiro e qualidade de vida. A compreensão dessa relação pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias educativas e preventivas voltadas à promoção do bem-estar financeiro (Banco Central do Brasil, 2023).

No âmbito acadêmico, este estudo contribui para o aprofundamento da literatura sobre finanças pessoais e qualidade de vida, ao integrar conceitos da educação financeira, do comportamento financeiro e do bem-estar subjetivo. A análise teórica proposta permite ampliar a compreensão sobre os impactos psicossociais do planejamento financeiro, oferecendo subsídios para futuras pesquisas na área (Lusardi & Mitchell, 2019).

Do ponto de vista científico, a relevância do estudo reside na sistematização de conhecimentos existentes na literatura, possibilitando a identificação de convergências, lacunas e tendências relacionadas ao tema. A abordagem adotada contribui para o avanço do debate científico sobre o papel do planejamento financeiro na promoção da qualidade de vida, especialmente em contextos marcados por instabilidade econômica (OECD, 2020).

Este estudo está estruturado em cinco seções. A primeira seção apresenta a introdução, contextualizando o tema, o problema de pesquisa, os objetivos e a justificativa do estudo. A segunda seção descreve a metodologia adotada. A terceira seção contempla a fundamentação teórica, abordando os conceitos de planejamento financeiro pessoal, educação financeira e qualidade de vida. A quarta seção apresenta os resultados e discussões à luz da literatura

científica analisada. Por fim, a quinta seção reúne as considerações finais do estudo.

2. METODOLOGIA

2.1. Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza teórica, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é analisar a influência do planejamento financeiro pessoal na qualidade de vida dos indivíduos. A escolha pela pesquisa qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender fenômenos complexos relacionados ao comportamento financeiro, ao bem-estar e às percepções subjetivas dos indivíduos, os quais não podem ser adequadamente explicados apenas por métodos quantitativos (Gil, 2010).

A pesquisa teórica possibilita a análise aprofundada de conceitos, modelos e abordagens existentes na literatura científica, permitindo a construção de um referencial consistente e fundamentado. Esse tipo de estudo é amplamente utilizado nas ciências sociais aplicadas, especialmente quando o objetivo é compreender relações conceituais e interpretativas entre variáveis, como ocorre na análise da relação entre planejamento financeiro e qualidade de vida (OCDE, 2020).

2.2. Etapas da Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, com abordagem bibliográfica, desenvolvido a partir de etapas sistemáticas que visaram garantir rigor metodológico e coerência com os objetivos propostos. Inicialmente, realizou-se a definição do tema e do problema de pesquisa, seguida pela

delimitação dos objetivos geral e específicos. Em seguida, procedeu-se à seleção das bases de dados científicas, bem como à definição dos descritores utilizados na busca dos estudos. Posteriormente, os materiais encontrados passaram por critérios de inclusão e exclusão, sendo selecionados apenas aqueles alinhados ao escopo do estudo. Na etapa seguinte, foi realizada a leitura analítica e interpretativa dos estudos selecionados, possibilitando a construção da fundamentação teórica e a análise dos achados. Por fim, procedeu-se à síntese e discussão dos resultados, relacionando-os aos objetivos da pesquisa.

2.3. Abordagem Metodológica

A abordagem metodológica adotada neste estudo é qualitativa, uma vez que busca interpretar e analisar os significados atribuídos pelos autores às práticas de planejamento financeiro e aos seus impactos sobre a qualidade de vida. A pesquisa qualitativa permite compreender o fenômeno estudado de forma contextualizada, considerando aspectos sociais, comportamentais e emocionais envolvidos na gestão das finanças pessoais (Gil, 2010).

Essa abordagem favorece a análise crítica da literatura, possibilitando identificar convergências, divergências e lacunas nos estudos analisados. Ao privilegiar a interpretação dos conteúdos, a pesquisa qualitativa contribui para uma compreensão mais ampla e aprofundada da temática, indo além da simples descrição de dados (Xiao & O'Neill, 2018).

2.4. Procedimento de Seleção dos Estudos (Protocolo PRISMA)

Para assegurar maior transparência e rigor no processo de seleção dos estudos, adotou-se como referência o protocolo PRISMA

(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), amplamente utilizado em revisões da literatura. O protocolo foi empregado como instrumento orientador, especialmente nas etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, sem que isso caracterizasse o trabalho como uma revisão sistemática stricto sensu. Dessa forma, o PRISMA contribuiu para a organização e a clareza do processo de seleção dos materiais analisados.

2.5. Procedimento de Coleta de Dados

Os dados utilizados neste estudo foram obtidos por meio de pesquisa bibliográfica, realizada a partir da consulta a livros, artigos científicos, relatórios institucionais e documentos oficiais relacionados ao tema do planejamento financeiro pessoal e da qualidade de vida. A pesquisa bibliográfica permite o acesso a um conjunto amplo de informações já produzidas, possibilitando a construção de um arcabouço teórico consistente (Gil, 2010).

O período de análise da pesquisa compreendeu os meses de novembro de 2025 a janeiro de 2026, correspondendo às etapas de levantamento, seleção e análise das fontes bibliográficas utilizadas no estudo.

Foram utilizados descritores em língua portuguesa e inglesa para ampliar o alcance das buscas em bases nacionais e internacionais. Em português, utilizaram-se os seguintes descritores: planejamento financeiro pessoal, educação financeira, qualidade de vida, bem-estar financeiro e estresse financeiro. Em inglês, foram utilizados os descritores correspondentes: personal financial planning, financial education, quality of life, financial well-being e financial stress.

A coleta de dados foi realizada em bases de dados acadêmicas nacionais e internacionais, bem como em sites institucionais reconhecidos, como os de organismos governamentais e internacionais. Foram utilizados descritores relacionados ao tema, tais como “planejamento financeiro pessoal”, “educação financeira”, “qualidade de vida” e “bem-estar financeiro”, visando identificar estudos relevantes para a pesquisa (OCDE, 2020).

As buscas bibliográficas foram realizadas em bases de dados científicas e acadêmicas, com destaque para Google Scholar, SciELO e Portal de Periódicos CAPES, por serem amplamente reconhecidas na área das Ciências Sociais Aplicadas. A seleção dessas bases visou garantir o acesso a estudos relevantes, atualizados e alinhados ao escopo da pesquisa.

Após a definição dos descritores e a realização das buscas nas bases de dados selecionadas, procedeu-se à leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, com o objetivo de identificar os estudos que apresentavam relação direta com a temática proposta. Foram incluídos artigos publicados em periódicos científicos, disponíveis na íntegra, que abordassem o planejamento financeiro pessoal e sua relação com a qualidade de vida. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados para a análise bibliográfica são apresentados no Quadro 01.

Quadro 01. Síntese dos Principais Estudos de Referência sobre Bem-Estar Financeiro e Comportamental

Autor/Fonte (Ano)	Contribuição Principal para a Pesquisa
----------------------	--

Base Conceitual (Internacional)	
OECD (2020)	Define que educação financeira eficaz exige a aplicação do conhecimento em comportamentos práticos.
Richardson et al. (2017)	Comprova a forte correlação entre o endividamento e o declínio da saúde mental (ansiedade, depressão).
CFPB (2020)	Conceitua bem-estar financeiro como um estado de segurança e liberdade para tomar decisões que permitam aproveitar a vida.
Kahneman & Tversky (1979)	Demonstra que a dor da perda é sentida com mais intensidade que o prazer de um ganho equivalente (Aversão à Perda).
Contexto e Aplicação (Brasil)	
Peixoto & de Faria (2023)	Conclui que, no Brasil, um maior bem-estar financeiro atua como redutor dos níveis de ansiedade e depressão.
CNC (2023)	Apresenta dados sobre o endividamento recorde das famílias brasileiras (78,3%), apontando a falta de planejamento.
FEBRABAN (2025)	Revela que 55% dos brasileiros admitem ter baixo conhecimento financeiro, limitando-o ao controle de gastos diários.

O quadro apresentado sintetiza a base teórica e empírica que sustenta esta pesquisa, evidenciando uma clara convergência entre os achados da literatura. As fontes internacionais estabelecem os pilares conceituais, definindo o bem-estar financeiro e demonstrando sua conexão com a saúde mental e os vieses comportamentais. Por sua vez, os estudos e relatórios focados no Brasil não apenas confirmam essas teorias, mas também dimensionam a urgência do tema no contexto nacional, ao revelarem um cenário de alto endividamento e baixo letramento

financeiro prático. Essa base multifacetada, que transita da teoria psicológica aos dados socioeconômicos, fornece os elementos necessários para a análise aprofundada que será desenvolvida na seção seguinte, onde esses resultados serão discutidos e inter-relacionados.

2.6. Critérios de Seleção das Fontes

A seleção das fontes seguiu critérios de relevância, confiabilidade e atualidade. Foram priorizados artigos científicos publicados em periódicos revisados por pares, livros de autores reconhecidos na área e relatórios institucionais de órgãos oficiais. Sempre que possível, optou-se por publicações dos últimos cinco anos, garantindo a atualidade das informações analisadas (Banco Central do Brasil, 2023).

Exceções foram feitas para obras clássicas amplamente citadas na literatura metodológica e teórica, consideradas fundamentais para a compreensão dos conceitos abordados. A análise criteriosa das fontes buscou assegurar a qualidade científica do material utilizado e a coerência com os objetivos propostos no estudo (Gil, 2010).

2.7. Procedimento de Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e interpretativa, por meio da leitura exploratória, analítica e reflexiva das fontes selecionadas. Inicialmente, procedeu-se à leitura exploratória com o objetivo de identificar os principais conceitos e abordagens relacionados ao tema. Em seguida, realizou-se a leitura analítica, buscando compreender as contribuições específicas de cada autor (Xiao & O'Neill, 2018).

Posteriormente, os conteúdos foram organizados em categorias temáticas, relacionadas ao planejamento financeiro pessoal, à educação financeira, ao comportamento financeiro e à qualidade de vida. Essa categorização permitiu estabelecer relações entre os conceitos analisados e construir uma síntese interpretativa capaz de responder ao objetivo da pesquisa (OCDE, 2020).

2.8. Aspectos Éticos da Pesquisa

Por se tratar de um estudo de natureza teórica, baseado exclusivamente em fontes secundárias, não houve envolvimento direto de seres humanos, conforme as diretrizes éticas vigentes (Gil, 2010). Contudo, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Must University.

Ainda assim, foram rigorosamente observados os princípios éticos relacionados à produção científica, especialmente no que se refere à correta citação das fontes utilizadas e ao respeito à propriedade intelectual dos autores. Todas as ideias foram devidamente referenciadas de forma indireta, assegurando a originalidade do texto e a integridade acadêmica do trabalho

No que se refere às limitações metodológicas, destaca-se que, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica e qualitativa, os resultados obtidos refletem as interpretações dos estudos selecionados, não permitindo generalizações estatísticas. Além disso, a análise esteve condicionada à disponibilidade e ao acesso às publicações nas bases de dados consultadas, bem como aos critérios de seleção estabelecidos. Contudo, o método adotado mostra-se adequado ao objetivo do estudo, ao possibilitar uma compreensão aprofundada dos conceitos relacionados ao planejamento financeiro pessoal e à

qualidade de vida, oferecendo subsídios teóricos relevantes para pesquisas futuras, inclusive de natureza empírica.

Ressalta-se que o presente Trabalho de Conclusão Final (TCF) foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da MUST University, sendo aprovado, em conformidade com as diretrizes éticas aplicáveis às pesquisas acadêmicas. Considerando a natureza teórica e bibliográfica do estudo, não houve envolvimento direto de seres humanos.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1. Planejamento Financeiro Pessoal

3.1.1. Conceito de Planejamento Financeiro Pessoal

O planejamento financeiro pessoal pode ser definido como um processo estruturado que visa organizar, controlar e direcionar os recursos financeiros de um indivíduo ou família, de modo a garantir equilíbrio econômico e viabilizar a realização de objetivos ao longo do tempo. Esse conceito envolve não apenas o controle das finanças no presente, mas também a projeção de cenários futuros, considerando riscos, oportunidades e mudanças nas condições econômicas e pessoais (Lusardi & Mitchell, 2019).

A literatura aponta que o planejamento financeiro pessoal deve ser compreendido como uma prática contínua, que acompanha as diferentes fases da vida do indivíduo. Ao contrário de ações pontuais, o planejamento financeiro pressupõe revisão periódica das metas, dos gastos e das estratégias adotadas, permitindo ajustes conforme alterações na renda, nas necessidades e no contexto socioeconômico (OCDE, 2020).

O planejamento financeiro pessoal deve ser compreendido como um processo dinâmico, que se adapta às diferentes fases do ciclo de vida dos indivíduos, considerando mudanças nos objetivos, responsabilidades e condições financeiras ao longo do tempo. Segundo Lusardi e Mitchell (2014), as decisões financeiras variam conforme o estágio da vida, exigindo estratégias específicas para organização, poupança e planejamento de longo prazo. Nesse contexto, torna-se relevante compreender como o planejamento financeiro se configura em cada fase do ciclo de vida, conforme sintetizado no Quadro 01.

Além disso, o conceito de planejamento financeiro pessoal está diretamente relacionado à capacidade de tomada de decisão consciente. Indivíduos que planejam suas finanças tendem a avaliar com maior critério as consequências de suas escolhas econômicas, reduzindo a probabilidade de decisões impulsivas e favorecendo comportamentos financeiros mais sustentáveis ao longo do tempo (Xiao & O'Neill, 2018).

O planejamento financeiro também pode ser compreendido como um instrumento de autonomia individual, uma vez que amplia o controle sobre os recursos disponíveis e reduz a dependência de crédito ou de terceiros. Essa autonomia financeira contribui para o fortalecimento do senso de segurança e para a melhoria da qualidade de vida, conforme evidenciado por estudos que relacionam organização financeira e bem-estar subjetivo (Diener et al., 2018).

Dessa forma, o conceito de planejamento financeiro pessoal ultrapassa a dimensão técnica, incorporando aspectos comportamentais, emocionais e sociais. Ao integrar esses

elementos, o planejamento financeiro torna-se um instrumento essencial para a promoção da estabilidade econômica e do bem-estar ao longo do ciclo de vida (OCDE, 2020).

Diante das diferentes abordagens apresentadas na literatura, observa-se que o conceito de planejamento financeiro pessoal assume caráter multidimensional, envolvendo aspectos técnicos, comportamentais e subjetivos. Com o objetivo de sistematizar as principais contribuições teóricas e facilitar a compreensão das convergências conceituais, o Quadro 02 apresenta uma síntese das definições de planejamento financeiro pessoal segundo autores relevantes da literatura científica.

Quadro 02. Conceitos de Planejamento Financeiro Pessoal segundo a literatura

Autor/Ano	Definição central	Elementos-chave
Lusardi & Mitchell (2019)	Processo contínuo de organização financeira	Metas, controle, decisões conscientes
OECD (2020)	Aplicação prática do conhecimento financeiro	Comportamento, previsibilidade, segurança
Xiao & O'Neill (2018)	Planejamento como suporte à tomada de decisão	Autocontrole, redução de riscos
Diener et al. (2018)	Planejamento como promotor de bem-estar	Autonomia, equilíbrio emocional

A síntese apresentada no Quadro 02 evidencia que, embora os autores utilizem enfoques distintos, há convergência quanto à compreensão do planejamento financeiro pessoal como um

processo contínuo de organização e tomada de decisão. Destaca-se que o planejamento financeiro ultrapassa o controle meramente técnico das finanças, incorporando dimensões comportamentais e psicológicas, diretamente associadas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Essa perspectiva reforça a relevância do planejamento financeiro como instrumento de autonomia e equilíbrio financeiro ao longo do ciclo de vida.

3.1.2. Etapas do Planejamento Financeiro Pessoal

O planejamento financeiro pessoal é composto por etapas interdependentes que, quando seguidas de forma sistemática, contribuem para a organização e o equilíbrio das finanças individuais. A primeira etapa consiste no diagnóstico da situação financeira atual, que envolve o levantamento detalhado das fontes de renda, das despesas fixas e variáveis, bem como das dívidas existentes. Esse diagnóstico permite compreender a real condição financeira do indivíduo e identificar possíveis desequilíbrios (Lusardi & Mitchell, 2019).

A segunda etapa refere-se à definição de objetivos financeiros claros e realistas, os quais devem considerar o curto, médio e longo prazo. A literatura aponta que metas financeiras bem estabelecidas auxiliam na orientação das decisões de consumo e poupança, favorecendo maior disciplina financeira e aumentando a probabilidade de alcance dos resultados desejados (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

A elaboração de um orçamento financeiro constitui outra etapa fundamental do planejamento financeiro pessoal. O orçamento permite distribuir a renda de forma equilibrada entre despesas,

poupança e investimentos, promovendo maior controle sobre os gastos e evitando déficits recorrentes. Estudos indicam que indivíduos que utilizam orçamento apresentam maior capacidade de manter estabilidade financeira ao longo do tempo (OCDE, 2020).

A constituição de reservas financeiras representa uma etapa essencial para a gestão de imprevistos e situações emergenciais. A criação de uma reserva de emergência reduz a vulnerabilidade econômica e a necessidade de recorrer a crédito de alto custo, contribuindo para a redução do estresse financeiro e para o aumento da segurança econômica (Xiao & O'Neill, 2018).

Por fim, o monitoramento e a revisão periódica do planejamento financeiro constituem etapas indispensáveis para sua eficácia. A literatura destaca que o acompanhamento contínuo permite ajustes diante de mudanças na renda, nos objetivos ou no contexto econômico, garantindo a atualização das estratégias adotadas e a sustentabilidade do planejamento financeiro ao longo do tempo (Banco Central do Brasil, 2023).

O planejamento financeiro pessoal é compreendido na literatura como um processo contínuo e sistemático, composto por diferentes etapas interdependentes que visam à organização e ao controle das finanças individuais. Essas etapas envolvem desde o diagnóstico da situação financeira até o acompanhamento e a revisão periódica das decisões tomadas. Nesse contexto, apresenta-se a Figura 01, que ilustra de forma sintética as principais etapas do planejamento financeiro pessoal, conforme discutido pelos autores analisados.

Figura 01. Etapas do Planejamento Financeiro Pessoal



A Figura 01 demonstra que o planejamento financeiro pessoal inicia-se com o diagnóstico financeiro, etapa fundamental para a compreensão da realidade econômica do indivíduo. Em seguida, ocorre a definição de objetivos financeiros, que orienta a elaboração do orçamento e a organização dos recursos disponíveis. A constituição de uma reserva de emergência e o monitoramento contínuo das finanças completam o processo, evidenciando o caráter dinâmico e permanente do planejamento financeiro pessoal, conforme apontado pela literatura especializada.

3.1.3. Planejamento Financeiro Ao Longo do Ciclo de Vida

O planejamento financeiro pessoal deve ser compreendido como um processo dinâmico que acompanha as diferentes fases do ciclo de vida dos indivíduos. Cada etapa da vida apresenta demandas financeiras específicas, exigindo estratégias diferenciadas de organização e utilização dos recursos. A literatura aponta que a adequação do planejamento financeiro às fases do ciclo de vida contribui para maior estabilidade econômica e qualidade de vida (Lusardi & Mitchell, 2019).

Na fase inicial da vida adulta, o planejamento financeiro está frequentemente associado à organização do orçamento, à quitação

de dívidas iniciais e à formação de hábitos financeiros saudáveis. Nesse período, a educação financeira desempenha papel fundamental, uma vez que contribui para a construção de comportamentos financeiros responsáveis que tendem a se perpetuar ao longo da vida (OCDE, 2020).

Na fase intermediária, caracterizada por maior estabilidade profissional e familiar, o planejamento financeiro passa a incluir objetivos de médio e longo prazo, como aquisição de bens, investimento em educação e constituição de patrimônio. A literatura indica que o planejamento adequado nessa fase contribui para a redução da pressão financeira e para a preparação para etapas futuras (Xiao & O'Neill, 2018).

Na fase mais avançada do ciclo de vida, o planejamento financeiro assume papel central na garantia de segurança econômica e qualidade de vida, especialmente no período de aposentadoria. A antecipação das necessidades financeiras e a constituição de reservas adequadas contribuem para maior autonomia e bem-estar na velhice, conforme evidenciado por estudos sobre planejamento financeiro e envelhecimento (Diener et al., 2018).

O planejamento financeiro pessoal apresenta características distintas ao longo das diferentes fases do ciclo de vida, uma vez que objetivos, responsabilidades e prioridades financeiras tendem a se modificar com o passar do tempo. Dessa forma, a literatura destaca a necessidade de adequação das estratégias financeiras conforme o estágio de vida do indivíduo. Com o intuito de sintetizar essas diferenças, apresenta-se o Quadro 03, que reúne as principais características do planejamento financeiro segundo as fases do ciclo de vida.

Quadro 03. Planejamento financeiro segundo as fases do ciclo de vida

Fase da vida	Principais objetivos financeiros	Ênfase do planejamento
Juventude	Organização do orçamento	Educação financeira
Vida adulta	Aquisição de bens e investimentos	Planejamento de médio e longo prazo
Maturidade	Segurança financeira	Reserva e aposentadoria

O Quadro 03 evidencia que o planejamento financeiro pessoal não segue um modelo único ao longo da vida, mas deve ser ajustado às necessidades e objetivos específicos de cada fase. Na juventude, observa-se maior ênfase na organização financeira e na educação financeira, enquanto na vida adulta o foco recai sobre a aquisição de bens e o planejamento de longo prazo. Já na fase de maturidade, o planejamento financeiro volta-se prioritariamente para a segurança financeira e a manutenção da qualidade de vida, reforçando o caráter dinâmico e adaptativo do planejamento financeiro pessoal, conforme apontado pela literatura.

Dessa forma, o planejamento financeiro ao longo do ciclo de vida revela-se essencial para a adaptação às mudanças econômicas e pessoais, contribuindo para a construção de trajetórias financeiras mais equilibradas e sustentáveis. A literatura reforça que a adoção de práticas de planejamento financeiro desde as fases iniciais da vida amplia significativamente seus efeitos positivos sobre a qualidade de vida (OCDE, 2020).

3.2. Educação Financeira e Comportamento Financeiro

3.2.1. Educação Financeira no Contexto Brasileiro

A educação financeira no contexto brasileiro apresenta-se como um desafio relevante diante dos elevados níveis de endividamento das famílias e das desigualdades socioeconômicas existentes no país. Relatórios institucionais indicam que parcela significativa da população enfrenta dificuldades para compreender conceitos financeiros básicos, como juros, orçamento e planejamento de longo prazo, o que compromete a tomada de decisões financeiras conscientes (Banco Central do Brasil, 2023).

A literatura aponta que a baixa educação financeira no Brasil está relacionada a fatores históricos, culturais e estruturais, incluindo a ausência de conteúdos financeiros na educação formal por longos períodos. Essa lacuna contribuiu para a formação de gerações com pouco preparo para lidar com a complexidade do sistema financeiro, aumentando a vulnerabilidade econômica da população (OCDE, 2020).

Nos últimos anos, iniciativas públicas e privadas têm buscado ampliar o acesso à educação financeira no país, por meio de programas educacionais, campanhas institucionais e inclusão do tema em currículos escolares. Estudos indicam que essas iniciativas apresentam potencial para promover mudanças positivas no comportamento financeiro, especialmente quando desenvolvidas de forma contínua e contextualizada (Banco Central do Brasil, 2023).

Entretanto, a literatura ressalta que a efetividade da educação financeira no contexto brasileiro depende da adaptação das estratégias educacionais à realidade socioeconômica da população. Abordagens padronizadas tendem a apresentar resultados

limitados, sendo necessário considerar aspectos culturais, regionais e de renda para promover maior engajamento e compreensão dos conteúdos financeiros (OCDE, 2020).

Dessa forma, a educação financeira no Brasil deve ser compreendida como uma política de longo prazo, voltada não apenas à transmissão de informações, mas ao desenvolvimento de competências que favoreçam a autonomia financeira e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (Lusardi & Mitchell, 2019).

3.2.2. Educação Financeira e Tomada de Decisão

A relação entre educação financeira e tomada de decisão é amplamente discutida na literatura, sendo considerada um fator determinante para escolhas econômicas mais conscientes e alinhadas aos objetivos individuais. Indivíduos com maior nível de educação financeira tendem a avaliar com maior criticidade as alternativas disponíveis, reduzindo a probabilidade de decisões impulsivas ou inadequadas (Xiao & O'Neill, 2018).

Estudos indicam que a educação financeira contribui para a compreensão dos riscos e benefícios associados a diferentes produtos financeiros, como crédito, investimentos e seguros. Essa compreensão favorece decisões mais informadas e reduz a exposição a práticas financeiras prejudiciais, como endividamento excessivo e inadimplência (OCDE, 2020).

A economia comportamental destaca que a tomada de decisão financeira é influenciada por vieses cognitivos e fatores emocionais, que podem comprometer a racionalidade das escolhas. Nesse contexto, a educação financeira atua como um instrumento de mitigação desses vieses, ao ampliar a consciência dos indivíduos

sobre os impactos de suas decisões no curto e no longo prazo (Thaler, 2018).

Além disso, a literatura aponta que indivíduos financeiramente educados apresentam maior capacidade de planejar e antecipar consequências futuras, adotando estratégias financeiras mais sustentáveis. Essa capacidade de projeção contribui para o fortalecimento do planejamento financeiro pessoal e para a redução da incerteza econômica (Lusardi & Mitchell, 2019).

Dessa forma, a educação financeira exerce papel central na qualificação da tomada de decisão, promovendo escolhas mais equilibradas e responsáveis. Ao fortalecer essa competência, a educação financeira contribui diretamente para a estabilidade econômica e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

3.2.3. Educação Financeira e Qualidade de Vida

A relação entre educação financeira e qualidade de vida pode ser compreendida a partir de uma perspectiva multidimensional, que envolve aspectos econômicos, psicológicos e sociais. A literatura aponta que indivíduos com maior educação financeira tendem a apresentar maior segurança econômica, o que favorece o acesso a melhores condições de saúde, educação e lazer (Diener et al., 2018).

Estudos indicam que a educação financeira contribui para a redução do estresse financeiro, uma vez que amplia a capacidade de organização e controle das finanças pessoais. A diminuição da incerteza econômica está associada a menores níveis de ansiedade e maior equilíbrio emocional, impactando positivamente o bem-estar subjetivo (Richardson et al., 2017).

Além disso, a educação financeira favorece o fortalecimento da autonomia individual, ao permitir que os indivíduos tomem decisões financeiras alinhadas aos seus valores e objetivos pessoais. Essa autonomia contribui para o senso de controle sobre a própria vida, aspecto central na percepção de qualidade de vida (Lusardi & Mitchell, 2019).

A literatura também aponta que indivíduos financeiramente educados tendem a apresentar maior resiliência diante de crises econômicas, adaptando-se com maior facilidade a mudanças no contexto financeiro. Essa capacidade de adaptação contribui para a manutenção da qualidade de vida mesmo em cenários adversos (OCDE, 2020).

Dessa forma, a educação financeira revela-se um componente essencial para a promoção da qualidade de vida, ao integrar conhecimento, comportamento financeiro responsável e planejamento de longo prazo. A adoção de práticas financeiras conscientes contribui para trajetórias de vida mais equilibradas e sustentáveis, conforme evidenciado pelos estudos analisados (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

3.3. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Estresse Financeiro

3.3.1. Qualidade de vida: Conceitos e dimensões

O conceito de qualidade de vida é amplamente discutido na literatura científica e apresenta caráter multidimensional, envolvendo aspectos físicos, psicológicos, sociais, econômicos e ambientais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a qualidade de vida refere-se à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural, os sistemas de

valores nos quais está inserido e seus objetivos, expectativas e preocupações (WHO, 1997). Essa definição evidencia o caráter subjetivo do conceito, reforçando que a qualidade de vida não se limita apenas a condições materiais, mas envolve a forma como o indivíduo percebe e avalia sua própria realidade.

Autores apontam que a qualidade de vida está diretamente relacionada às condições objetivas de existência, como renda, acesso à saúde, educação e moradia, bem como a fatores subjetivos, como satisfação pessoal, equilíbrio emocional e sensação de segurança. Dessa forma, a avaliação da qualidade de vida exige uma abordagem integrada, que considere tanto os recursos disponíveis quanto a capacidade do indivíduo de utilizá-los de maneira satisfatória (Diener et al., 2018).

No contexto das ciências sociais aplicadas, a dimensão econômica assume papel relevante na compreensão da qualidade de vida, uma vez que a estabilidade financeira influencia diretamente o acesso a bens e serviços essenciais. Estudos indicam que indivíduos com maior controle sobre suas finanças tendem a relatar níveis mais elevados de satisfação com a vida, evidenciando a importância do planejamento financeiro como fator determinante para o bem-estar geral (OECD, 2020).

A literatura destaca ainda que a qualidade de vida não pode ser compreendida de forma estática, pois sofre influência de diferentes fases do ciclo de vida e de mudanças no contexto social e econômico. Situações como desemprego, endividamento ou instabilidade financeira podem comprometer significativamente a percepção de qualidade de vida, mesmo quando outras dimensões se mantêm preservadas (Richardson et al., 2017).

Nesse sentido, o planejamento financeiro pessoal surge como uma estratégia fundamental para a manutenção e melhoria da qualidade de vida, ao permitir que o indivíduo organize seus recursos, antecipe necessidades futuras e reduza a exposição a riscos financeiros. A adoção de práticas financeiras conscientes contribui para maior previsibilidade econômica, fator diretamente associado à sensação de segurança e estabilidade (Lusardi & Mitchell, 2019).

Além da dimensão econômica, a qualidade de vida está fortemente relacionada ao bem-estar psicológico. A literatura aponta que dificuldades financeiras recorrentes podem gerar sentimentos de ansiedade, insegurança e frustração, impactando negativamente a saúde mental dos indivíduos. Dessa forma, a organização financeira não apenas favorece a estabilidade material, mas também contribui para o equilíbrio emocional (Richardson et al., 2017).

Autores destacam que a percepção de controle sobre a própria vida é um dos principais indicadores de qualidade de vida. Indivíduos que conseguem planejar suas finanças e cumprir seus compromissos financeiros tendem a apresentar maior senso de autonomia e autoconfiança, aspectos essenciais para o bem-estar subjetivo (Diener et al., 2018).

No âmbito social, a qualidade de vida também se relaciona à capacidade do indivíduo de participar ativamente da vida em sociedade. A instabilidade financeira pode limitar oportunidades de lazer, convivência social e desenvolvimento pessoal, reforçando desigualdades e comprometendo a inclusão social. Assim, a educação e o planejamento financeiro assumem papel relevante na promoção da equidade e da cidadania (OECD, 2020).

A literatura contemporânea reforça que políticas públicas e iniciativas educacionais voltadas à promoção da qualidade de vida devem considerar a dimensão financeira como elemento central. Programas de educação financeira têm demonstrado potencial para melhorar a gestão dos recursos pessoais, reduzindo o estresse financeiro e promovendo maior bem-estar (Banco Central do Brasil, 2023).

Dessa forma, compreender a qualidade de vida a partir de suas múltiplas dimensões permite uma análise mais aprofundada da relação entre planejamento financeiro e bem-estar. Ao integrar aspectos objetivos e subjetivos, torna-se possível identificar como a organização das finanças pessoais contribui para trajetórias de vida mais equilibradas e sustentáveis (Lusardi & Mitchell, 2019).

Conclui-se que a qualidade de vida é um constructo complexo e multifacetado, diretamente influenciado pela forma como os indivíduos administram seus recursos financeiros. A literatura evidencia que o planejamento financeiro pessoal não apenas impacta a dimensão econômica da vida, mas também exerce influência significativa sobre o bem-estar psicológico, social e emocional, reforçando sua relevância para a promoção de uma vida mais satisfatória (OECD, 2020).

3.3.2. Bem-Estar Financeiro

O conceito de bem-estar financeiro tem ganhado destaque na literatura acadêmica e institucional, sendo compreendido como a condição na qual o indivíduo consegue atender às suas necessidades financeiras atuais e futuras, sentir-se seguro em relação ao seu futuro econômico e ter liberdade para fazer escolhas

que proporcionem satisfação e qualidade de vida. Essa abordagem amplia a compreensão tradicional de finanças pessoais, ao incorporar dimensões subjetivas relacionadas à percepção de segurança e tranquilidade financeira (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

Autores destacam que o bem-estar financeiro não se limita ao nível de renda, mas está diretamente relacionado à forma como os indivíduos administram seus recursos financeiros. Indivíduos com rendas distintas podem apresentar níveis semelhantes de bem-estar financeiro, dependendo de fatores como planejamento, controle de gastos e capacidade de poupança. Dessa forma, o comportamento financeiro assume papel central na construção do bem-estar econômico (Lusardi & Mitchell, 2019).

A literatura aponta que o planejamento financeiro pessoal é um dos principais determinantes do bem-estar financeiro, pois permite ao indivíduo organizar receitas e despesas, estabelecer prioridades e definir objetivos de curto, médio e longo prazo. Essa organização contribui para a redução da incerteza econômica e favorece a sensação de controle sobre a própria vida financeira, aspecto essencial para o bem-estar subjetivo (OECD, 2020).

Estudos indicam que indivíduos com maior nível de bem-estar financeiro tendem a apresentar menor exposição ao endividamento excessivo e maior capacidade de lidar com imprevistos financeiros. A existência de reservas financeiras, por exemplo, está associada a maior resiliência diante de crises econômicas e eventos inesperados, como desemprego ou problemas de saúde (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

Além disso, o bem-estar financeiro apresenta relação direta com a saúde mental e emocional dos indivíduos. A literatura evidencia que preocupações financeiras recorrentes estão associadas a níveis elevados de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Por outro lado, a sensação de estabilidade financeira contribui para maior equilíbrio emocional e satisfação com a vida (Richardson et al., 2017).

No contexto social, o bem-estar financeiro influencia a capacidade de participação dos indivíduos em atividades sociais, culturais e de lazer. A limitação de recursos financeiros pode restringir oportunidades de convívio social e desenvolvimento pessoal, impactando negativamente a qualidade de vida. Assim, o bem-estar financeiro deve ser compreendido como um fator que transcende a esfera econômica, influenciando múltiplas dimensões da vida cotidiana (Diener et al., 2018).

A literatura também destaca que o bem-estar financeiro é influenciado por fatores comportamentais e psicológicos, como autocontrole, atitudes em relação ao dinheiro e hábitos de consumo. Indivíduos que adotam práticas financeiras conscientes tendem a desenvolver maior disciplina financeira, favorecendo a manutenção do equilíbrio econômico ao longo do tempo (Xiao & O'Neill, 2018).

Programas de educação financeira têm sido apontados como instrumentos eficazes para a promoção do bem-estar financeiro, ao contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes necessárias à gestão adequada das finanças pessoais. Estudos indicam que indivíduos que participam de iniciativas de educação financeira apresentam melhorias significativas em seu comportamento financeiro e maior percepção de bem-estar (OECD, 2020).

No Brasil, o debate sobre bem-estar financeiro tem se intensificado nos últimos anos, especialmente diante do aumento do endividamento das famílias. Relatórios institucionais apontam que a falta de planejamento financeiro e o uso inadequado do crédito comprometem a estabilidade econômica de grande parcela da população, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à educação financeira (Banco Central do Brasil, 2023).

Dessa forma, o bem-estar financeiro pode ser compreendido como um estado dinâmico, construído a partir da interação entre recursos financeiros, comportamento individual e contexto socioeconômico. A adoção de práticas de planejamento financeiro pessoal revela-se fundamental para a promoção desse bem-estar, ao favorecer maior previsibilidade, segurança e autonomia econômica (Lusardi & Mitchell, 2019).

Conclui-se que o bem-estar financeiro constitui um elemento central na promoção da qualidade de vida, ao integrar aspectos objetivos e subjetivos da vida econômica. A literatura evidencia que indivíduos com maior bem-estar financeiro tendem a apresentar maior satisfação com a vida, menor estresse financeiro e melhores condições de saúde mental, reforçando a relevância do planejamento financeiro pessoal como estratégia de promoção do bem-estar (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

3.3.3. Estresse Financeiro e Impactos Psicossociais

O estresse financeiro é compreendido como o estado de tensão emocional e psicológica decorrente da percepção de dificuldades ou inseguranças relacionadas à situação financeira do indivíduo. A literatura aponta que esse tipo de estresse está associado à

incapacidade de atender às demandas financeiras cotidianas, à incerteza em relação ao futuro econômico e ao acúmulo de dívidas, configurando-se como um importante fator de comprometimento do bem-estar geral (Richardson et al., 2017).

Autores destacam que o estresse financeiro não se restringe a indivíduos de baixa renda, podendo afetar pessoas de diferentes níveis socioeconômicos. A forma como o indivíduo administra seus recursos financeiros, bem como suas expectativas e padrões de consumo, exerce influência significativa sobre a intensidade do estresse percebido. Dessa forma, a ausência de planejamento financeiro adequado pode potencializar a sensação de instabilidade e insegurança econômica (Lusardi & Mitchell, 2019).

A literatura evidencia que o estresse financeiro apresenta impactos diretos sobre a saúde mental, estando associado a sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento emocional. A preocupação constante com questões financeiras pode comprometer a capacidade de concentração, o sono e o equilíbrio emocional, afetando negativamente o desempenho profissional e as relações interpessoais (Diener et al., 2018).

Além dos impactos psicológicos, o estresse financeiro também pode influenciar a saúde física dos indivíduos. Estudos indicam que níveis elevados de estresse estão associados a alterações fisiológicas, como aumento da pressão arterial e maior vulnerabilidade a doenças crônicas. Nesse sentido, o estresse financeiro deve ser compreendido como um fator de risco para a saúde integral do indivíduo (Richardson et al., 2017).

No âmbito social, o estresse financeiro pode comprometer a qualidade das relações familiares e sociais. Conflitos conjugais, tensões familiares e isolamento social são frequentemente associados a dificuldades financeiras persistentes. A literatura aponta que problemas financeiros constituem uma das principais fontes de conflito em relacionamentos, impactando negativamente a convivência e o apoio social (OECD, 2020).

O comportamento financeiro impulsivo também é apontado como um fator agravante do estresse financeiro. Indivíduos que recorrem ao crédito de forma inadequada ou que apresentam dificuldades de autocontrole financeiro tendem a vivenciar ciclos recorrentes de endividamento, reforçando a sensação de incapacidade e frustração. A educação financeira surge, nesse contexto, como uma estratégia de mitigação desses comportamentos prejudiciais (Xiao & O'Neill, 2018).

A literatura destaca que o planejamento financeiro pessoal desempenha papel fundamental na redução do estresse financeiro, ao proporcionar maior previsibilidade e organização das finanças. A definição de metas financeiras, o controle de gastos e a constituição de reservas de emergência contribuem para a diminuição da incerteza econômica e para o fortalecimento da sensação de segurança financeira (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

Programas de educação financeira têm demonstrado resultados positivos na redução do estresse financeiro, especialmente quando abordam aspectos comportamentais e emocionais relacionados ao uso do dinheiro. Estudos indicam que indivíduos que participam de iniciativas de educação financeira apresentam maior consciência

sobre seus hábitos de consumo e maior capacidade de lidar com situações financeiras adversas (OECD, 2020).

No contexto brasileiro, o estresse financeiro apresenta relevância particular diante dos elevados índices de endividamento das famílias. Relatórios institucionais apontam que a instabilidade econômica e o uso inadequado do crédito contribuem para o aumento do estresse financeiro, reforçando a necessidade de estratégias educativas e preventivas voltadas à promoção do planejamento financeiro pessoal (Banco Central do Brasil, 2023).

Dessa forma, o estresse financeiro pode ser compreendido como um fenômeno multidimensional, que afeta não apenas a esfera econômica, mas também o bem-estar psicológico, social e físico dos indivíduos. A adoção de práticas de planejamento financeiro pessoal e a ampliação da educação financeira revelam-se fundamentais para a mitigação desses impactos e para a promoção da qualidade de vida (Lusardi & Mitchell, 2019).

Conclui-se que a redução do estresse financeiro está diretamente associada à capacidade do indivíduo de organizar suas finanças e desenvolver comportamentos financeiros conscientes. A literatura evidencia que o planejamento financeiro pessoal constitui uma estratégia eficaz para a promoção do equilíbrio emocional, da saúde mental e do bem-estar geral, reforçando sua relevância no contexto da qualidade de vida (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

3.3.4. Cenário do Comportamento e Bem-Estar Financeiro no Brasil

A análise do comportamento financeiro no Brasil revela um cenário complexo e, por vezes, contraditório. Pesquisas recentes

demonstram que, embora a população reconheça a alta importância do tema, uma parcela significativa admite possuir baixo conhecimento prático. Um levantamento realizado pela Federação Brasileira de Bancos (FEBRABAN) em 2025 indicou que 55% dos brasileiros entendem pouco ou nada sobre educação financeira. Essa mesma pesquisa aponta para uma visão restrita do conceito, associado predominantemente ao controle de despesas cotidianas, em detrimento de um planejamento de longo prazo que envolva a formação de patrimônio e estratégias de investimento.

Essa lacuna no letramento financeiro prático contribui diretamente para um dos maiores desafios do país: o elevado nível de endividamento. Dados da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) já em 2023 mostravam que mais de 78% das famílias brasileiras estavam endividadas, um recorde histórico. A situação é agravada pelo alto custo do crédito no país, que potencializa o impacto negativo das dívidas no orçamento familiar. A falta de planejamento é identificada como a principal causa desse fenômeno, afetando de maneira acentuada as gerações mais jovens.

Nesse contexto, a discussão transcende a esfera puramente econômica e avança para o campo da saúde. Estudos acadêmicos realizados no Brasil têm comprovado a forte mediação do bem-estar financeiro na qualidade de vida e na saúde mental da população. Uma pesquisa com investidores brasileiros concluiu que um maior bem-estar financeiro está associado a menores níveis de ansiedade e depressão. De forma complementar, um estudo com beneficiários do Programa Bolsa Família mostrou que, mesmo em um contexto de satisfação geral com a vida, a preocupação com dívidas atua como um redutor direto do bem-estar financeiro percebido.

Tais evidências reforçam a necessidade de uma abordagem que integre os aspectos comportamentais à educação financeira. O próprio Banco Central do Brasil (BACEN) define o letramento financeiro não apenas como a aquisição de conhecimento, mas como um conjunto de hábitos e comportamentos prudentes na gestão dos recursos. Portanto, para promover uma mudança efetiva, é fundamental que as iniciativas de educação financeira considerem os vieses psicológicos e emocionais que influenciam a tomada de decisão, conforme preconiza o campo das finanças comportamentais.

3.3.5. Vieses Comportamentais e Sua Influência nas Decisões Financeiras

A tomada de decisão financeira raramente segue um caminho puramente lógico e otimizado. O campo das finanças comportamentais, consolidado pelos estudos de psicólogos como Daniel Kahneman e Amos Tversky, demonstra que os indivíduos são sistematicamente influenciados por atalhos mentais, conhecidos como heurísticas, e por tendências emocionais, denominadas vieses cognitivos. Esses fatores desviam o comportamento do modelo de agente racional pressuposto pela economia clássica. Compreender os principais vieses é fundamental para analisar o comportamento financeiro da população.

Um dos vieses mais influentes é a Aversão à Perda. Proposto por Kahneman e Tversky em sua Teoria da Perspectiva, este conceito postula que o impacto emocional de uma perda é aproximadamente duas vezes mais forte do que o prazer de um ganho de mesma magnitude. No contexto financeiro, isso explica por que investidores mantêm ativos que estão se desvalorizando na

esperança de "recuperar o prejuízo", evitando a dor de realizar a perda, mesmo que a decisão racional fosse vender. Da mesma forma, o medo de perder faz com que muitos brasileiros prefiram a segurança da caderneta de poupança, mesmo com rendimentos abaixo da inflação, a explorar investimentos com maior potencial de retorno, mas que envolvem alguma volatilidade.

Outro viés relevante é o Excesso de Confiança, que leva os indivíduos a superestimarem suas próprias habilidades, conhecimentos e a precisão de suas previsões. No mercado financeiro brasileiro, esse viés se manifesta em investidores iniciantes que, após alguns ganhos iniciais, acreditam ter uma capacidade superior de "vencer o mercado", levando-os a realizar operações de alto risco (como day trade) sem o devido preparo e, frequentemente, resultando em perdas significativas.

O Efeito Ancoragem também desempenha um papel crucial. Ele ocorre quando as pessoas se fixam em uma informação inicial (a "âncora") para tomar decisões subsequentes, mesmo que essa informação seja arbitrária. Por exemplo, um investidor pode se recusar a vender uma ação por um preço abaixo do que ele pagou, pois está "ancorado" no valor de compra, ignorando as novas informações e fundamentos da empresa que justificariam a venda. No consumo, a ancoragem é explorada em promoções do tipo "de R\$ 200 por R\$ 120", onde o preço original serve como âncora para fazer o preço atual parecer mais atraente.

Por fim, o Viés de Confirmação descreve a tendência de buscar, interpretar e lembrar de informações que confirmam crenças preexistentes, ignorando dados que as contradizem. Um indivíduo que acredita que investir em imóveis é sempre o melhor negócio

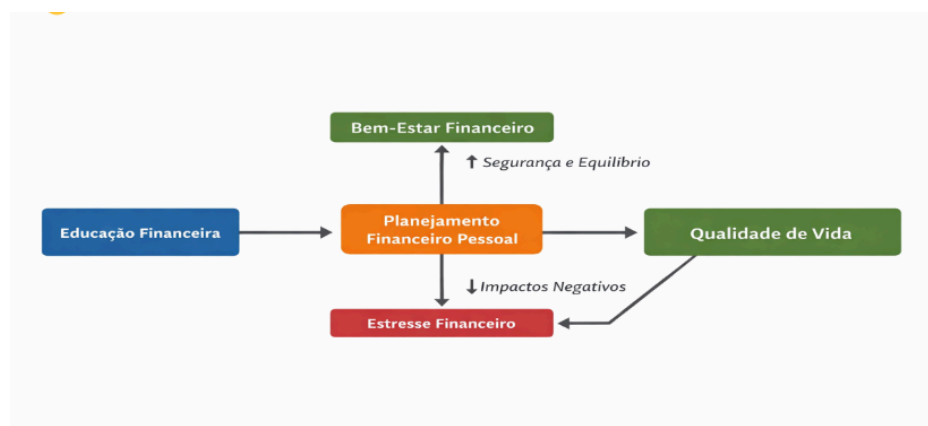
tenderá a consumir apenas notícias e relatos que validem essa visão, desconsiderando informações sobre bolhas imobiliárias ou a baixa liquidez desse tipo de ativo. Esse viés cria uma câmara de eco que reforça decisões, sejam elas boas ou ruins, e dificulta a adaptação a novas realidades do mercado.

A presença desses e de outros vieses no comportamento dos brasileiros reforça a tese de que a educação financeira eficaz não pode se limitar à transmissão de conhecimento técnico. É imperativo desenvolver a consciência sobre esses atalhos mentais para que os indivíduos possam reconhecê-los e mitigar seu impacto, tomando decisões mais conscientes e alinhadas com seus objetivos de longo prazo.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de ilustrar de forma integrada a relação entre planejamento financeiro pessoal, educação financeira e qualidade de vida, apresenta-se a Figura 02, que sintetiza os principais elementos discutidos na literatura.

Figura 02. Relação teórica entre planejamento financeiro, educação financeira e qualidade de vida



A Figura 02 evidencia que a educação financeira atua como elemento estruturante do planejamento financeiro, o qual se relaciona diretamente com o bem-estar financeiro e a redução do estresse financeiro, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

A análise da literatura selecionada, cuja síntese foi apresentada no quadro anterior, permite traçar um panorama claro e multifacetado sobre o bem-estar financeiro. A discussão a seguir aprofunda e interliga os principais achados, partindo das definições conceituais globais para aterrissar na aplicação e nos desafios específicos do contexto brasileiro.

4.1. Natureza Multifacetada do Bem-Estar Financeiro

A investigação revela que o conceito de bem-estar financeiro transcende a simples posse de recursos. Conforme definido pelo Consumer Financial Protection Bureau (CFPB, 2020), trata-se de um estado subjetivo de segurança e liberdade que permite ao indivíduo não apenas cumprir suas obrigações, mas também fazer escolhas que lhe proporcionem qualidade de vida. Essa visão é complementada pela OECD (2020), que argumenta que a verdadeira educação financeira não se resume ao acúmulo de conhecimento técnico, mas sim à sua aplicação em comportamentos e hábitos práticos. Portanto, o bem-estar financeiro emerge não como um destino, mas como o resultado de um processo contínuo de decisões conscientes e comportamentos alinhados a objetivos de longo prazo.

4.2. A Conexão Intrínseca Entre Saúde Financeira e Saúde Mental

Um dos pontos de maior convergência na literatura é a forte conexão entre dificuldades financeiras e o declínio da saúde mental. O estudo de Richardson et al. (2017) foi pioneiro em demonstrar empiricamente a correlação direta entre o endividamento e o aumento de transtornos como ansiedade e depressão. Este achado, inicialmente observado em contextos internacionais, encontra um campo fértil e preocupante no Brasil. A pesquisa de Peixoto e de Faria (2023) com investidores brasileiros confirma essa dinâmica, mas sob uma ótica positiva: um maior nível de bem-estar financeiro percebido atua como um fator de proteção, reduzindo significativamente os sintomas de ansiedade e depressão. A conexão é, portanto, uma via de mão dupla: enquanto o estresse financeiro agrava a saúde mental, a organização financeira pode ser uma poderosa ferramenta terapêutica e de promoção da qualidade de vida.

4.3. O Cenário Brasileiro: Um Desafio Comportamental

Ao analisar os dados do Brasil, a teoria encontra a realidade de forma contundente. O recorde de 78,3% de famílias endividadas, apontado pela Confederação Nacional do Comércio (CNC, 2023), não é apenas um dado econômico, mas o sintoma de um desafio comportamental mais profundo. Este cenário é exacerbado pelo que a Federação Brasileira de Bancos (FEBRABAN, 2025) revelou: 55% da população admite ter baixo ou nenhum conhecimento financeiro, e, mais criticamente, associa o tema apenas ao controle de gastos imediatos. Essa visão limitada impede a adoção de um planejamento de longo prazo, criando um ciclo vicioso de endividamento e estresse.

É neste ponto que os conceitos de finanças comportamentais se tornam indispensáveis para a análise. A dificuldade em poupar ou o adiamento da decisão de investir, mesmo quando racionalmente se sabe da importância, pode ser explicada por vieses como a Aversão à Perda, teorizada por Kahneman e Tversky (1979). O medo de perder um valor, por menor que seja, é psicologicamente mais impactante do que a satisfação de um ganho equivalente, levando muitos a preferirem a falsa segurança de opções de baixo ou nulo rendimento. A junção de um ambiente de alto endividamento (CNC, 2023) com uma população que admite não entender do assunto (FEBRABAN, 2025) e que é naturalmente suscetível a vieses decisórios (Kahneman & Tversky, 1979) cria o "temporal perfeito" que define o desafio do bem-estar financeiro no Brasil. A solução, portanto, não pode se limitar a oferecer planilhas de gastos, mas deve necessariamente incluir uma educação que promova a consciência sobre esses vieses psicológicos.

4.4. Planejamento Financeiro Pessoal e Qualidade de Vida

A análise da literatura evidencia que o planejamento financeiro pessoal exerce influência significativa sobre a qualidade de vida dos indivíduos, especialmente no que se refere à organização econômica, à segurança financeira e à satisfação com a vida. Estudos apontam que indivíduos que adotam práticas sistemáticas de planejamento financeiro tendem a apresentar maior controle sobre seus recursos, o que contribui para uma percepção mais positiva de bem-estar (Lusardi & Mitchell, 2019).

Os resultados apresentados pelos autores analisados indicam que o planejamento financeiro possibilita a definição de metas claras e a priorização de gastos, favorecendo o uso consciente dos recursos

disponíveis. Essa organização contribui para a redução de incertezas financeiras, fator diretamente associado à melhoria da qualidade de vida, sobretudo em contextos de instabilidade econômica (OECD, 2020).

A literatura também aponta que a ausência de planejamento financeiro está associada a maiores níveis de endividamento e dificuldades para lidar com imprevistos. Essas situações comprometem a qualidade de vida ao gerar insegurança econômica e limitar o acesso a bens e serviços essenciais. Dessa forma, o planejamento financeiro pessoal surge como um mecanismo de proteção contra riscos financeiros (Banco Central do Brasil, 2023).

Ao comparar diferentes estudos, observa-se consenso quanto ao papel do planejamento financeiro na promoção da estabilidade econômica e do equilíbrio emocional. Indivíduos que planejam suas finanças demonstram maior capacidade de adaptação a mudanças no contexto financeiro, o que favorece trajetórias de vida mais sustentáveis e menos vulneráveis a crises (Lusardi & Mitchell, 2019).

Dessa forma, os resultados discutidos reforçam que o planejamento financeiro pessoal constitui um elemento central na promoção da qualidade de vida, ao integrar aspectos econômicos, psicológicos e sociais. A literatura analisada evidencia que a adoção de práticas financeiras conscientes contribui para uma vida mais equilibrada e satisfatória (OECD, 2020).

Os resultados apresentados evidenciam que o planejamento financeiro pessoal não se restringe a uma prática instrumental de controle de recursos, mas assume um papel estratégico na promoção do bem-estar e da estabilidade financeira ao longo da

vida. Ao relacionar os achados da literatura, observa-se que indivíduos que adotam práticas de organização financeira tendem a apresentar maior previsibilidade econômica, redução do estresse financeiro e maior capacidade de tomada de decisão, aspectos diretamente associados à qualidade de vida. Dessa forma, os resultados ampliam a compreensão do planejamento financeiro como um elemento estruturante do equilíbrio entre objetivos econômicos e bem-estar subjetivo.

4.5. Educação Financeira Como Medidora do Bem-Estar

A educação financeira é amplamente reconhecida na literatura como um fator mediador entre o planejamento financeiro pessoal e o bem-estar dos indivíduos. Estudos indicam que indivíduos com maior nível de educação financeira apresentam maior capacidade de compreender conceitos financeiros, avaliar riscos e tomar decisões mais adequadas, o que favorece a estabilidade econômica e o bem-estar subjetivo (Xiao & O'Neill, 2018).

Os resultados dos estudos analisados apontam que a educação financeira contribui para a formação de hábitos financeiros saudáveis, como o controle de gastos, a poupança e o uso consciente do crédito. Esses hábitos estão diretamente associados a menores níveis de estresse financeiro e maior satisfação com a vida, evidenciando o papel mediador da educação financeira (OECD, 2020).

A literatura também destaca que a educação financeira exerce influência sobre o comportamento financeiro ao longo do ciclo de vida. Indivíduos que recebem educação financeira desde cedo tendem a desenvolver maior autonomia e responsabilidade

financeira, o que impacta positivamente sua qualidade de vida na vida adulta (Lusardi & Mitchell, 2019).

No contexto brasileiro, os estudos analisados indicam que a ausência de educação financeira contribui para o elevado endividamento das famílias e para a dificuldade de planejamento de longo prazo. Iniciativas institucionais voltadas à promoção da educação financeira têm demonstrado potencial para melhorar o comportamento financeiro e o bem-estar da população (Banco Central do Brasil, 2023).

Dessa forma, os resultados discutidos evidenciam que a educação financeira atua como um elemento-chave na mediação entre planejamento financeiro e bem-estar. Ao ampliar o conhecimento e a consciência financeira, a educação financeira contribui para decisões mais equilibradas e para a promoção da qualidade de vida (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

4.6. Estresse Financeiro e Impacto na Qualidade de Vida

A análise dos estudos evidencia que o estresse financeiro constitui um dos principais fatores de comprometimento da qualidade de vida, afetando dimensões psicológicas, sociais e físicas. A literatura aponta que preocupações financeiras recorrentes estão associadas a elevados níveis de ansiedade, depressão e insatisfação com a vida (Richardson et al., 2017).

Os resultados indicam que o estresse financeiro é intensificado pela ausência de planejamento financeiro e pela utilização inadequada do crédito. Indivíduos que vivenciam ciclos de endividamento apresentam maior vulnerabilidade emocional e menor percepção

de controle sobre suas vidas, o que compromete significativamente o bem-estar geral (Lusardi & Mitchell, 2019).

A literatura também aponta que o estresse financeiro impacta negativamente as relações interpessoais, contribuindo para conflitos familiares e isolamento social. Esses impactos reforçam o caráter multidimensional do estresse financeiro e sua influência sobre a qualidade de vida (OECD, 2020).

Por outro lado, os estudos analisados indicam que a adoção de práticas de planejamento financeiro e a ampliação da educação financeira contribuem para a redução do estresse financeiro. Indivíduos que organizam suas finanças e desenvolvem comportamentos financeiros conscientes apresentam maior equilíbrio emocional e maior satisfação com a vida (Consumer Financial Protection Bureau, 2020).

Os resultados da revisão bibliográfica evidenciam que os estudos analisados convergem quanto à importância do planejamento financeiro pessoal para a melhoria da qualidade de vida. Observou-se que os objetivos específicos do estudo foram atendidos, uma vez que a literatura aponta relação direta entre organização financeira, bem-estar financeiro e redução do estresse financeiro.

Os estudos identificados demonstram que indivíduos que adotam práticas de planejamento financeiro apresentam maior controle sobre suas finanças, menor propensão ao endividamento e maior segurança econômica, fatores diretamente associados ao aumento da satisfação com a vida. Esses achados corroboram os estudos de Lusardi e Mitchell (2019) e da OECD (2020), que destacam o planejamento financeiro como elemento central para o bem-estar.

Além disso, a educação financeira mostrou-se um importante fator mediador entre planejamento financeiro e qualidade de vida, ao contribuir para decisões mais conscientes e redução de comportamentos financeiros impulsivos. Tais resultados dialogam com Richardson et al. (2017), que associam o estresse financeiro a impactos negativos no bem-estar psicológico e social.

Dessa forma, os resultados discutidos evidenciam que o estresse financeiro constitui um fator crítico na relação entre planejamento financeiro e qualidade de vida. A mitigação desse estresse depende da adoção de estratégias educativas e organizacionais voltadas à promoção do bem-estar financeiro (Lusardi & Mitchell, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo dialogam diretamente com a justificativa apresentada, ao evidenciar que o planejamento financeiro pessoal constitui uma ferramenta relevante para enfrentar desafios contemporâneos relacionados ao endividamento, à instabilidade econômica e ao impacto do estresse financeiro sobre a qualidade de vida. Nesse sentido, a pesquisa reforça a pertinência do tema ao demonstrar que a discussão sobre planejamento financeiro vai além do aspecto econômico, alcançando dimensões sociais e psicológicas que afetam o bem-estar dos indivíduos.

Este estudo analisou a relação entre o planejamento financeiro pessoal e a qualidade de vida dos indivíduos, considerando aspectos econômicos, psicológicos e sociais. A partir da revisão teórica desenvolvida, foi possível compreender que a organização e o controle das finanças exercem influência direta sobre a estabilidade financeira e o bem-estar geral.

Os resultados indicam que o planejamento financeiro pessoal contribui para uma gestão mais consciente da renda, auxiliando na definição de prioridades, no controle de gastos e na preparação para situações imprevistas. Essa prática promove maior segurança financeira e reduz incertezas, refletindo positivamente na qualidade de vida.

Observou-se também que a educação financeira desempenha papel fundamental nesse processo, ao ampliar a capacidade de tomada de decisões responsáveis e alinhadas aos objetivos pessoais e familiares. O domínio de conceitos financeiros básicos favorece a prevenção do endividamento excessivo e fortalece a autonomia econômica.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do estresse financeiro sobre o bem-estar emocional e social. Dificuldades recorrentes na administração do dinheiro tendem a gerar ansiedade e conflitos interpessoais. Nesse contexto, o planejamento financeiro mostra-se uma estratégia eficaz para reduzir o estresse financeiro, ao proporcionar maior controle e previsibilidade.

No contexto brasileiro, destaca-se a importância de ampliar o acesso à educação financeira e incentivar práticas de planejamento financeiro desde as fases iniciais da vida adulta. Essas ações podem contribuir para a melhoria das condições de vida, para a redução do endividamento das famílias e para o fortalecimento da estabilidade econômica.

Conclui-se, portanto, que o planejamento financeiro pessoal é um elemento essencial para a promoção da qualidade de vida. Ao favorecer organização, segurança e autonomia financeira, essa prática contribui para uma vida mais equilibrada e sustentável.

Como limitação deste estudo, destaca-se o seu caráter exclusivamente teórico, fundamentado em revisão bibliográfica, o que impossibilita a generalização dos resultados para contextos específicos. Além disso, a pesquisa concentrou-se em estudos disponíveis nas bases de dados selecionadas, o que pode ter restringido o acesso a outras produções relevantes sobre a temática.

Diante disso, o presente estudo contribui para o aprofundamento da compreensão acerca da relação entre planejamento financeiro pessoal e qualidade de vida, ao sistematizar evidências teóricas que demonstram a relevância dessa prática para a promoção do bem-estar e da estabilidade financeira. A principal contribuição do trabalho reside na consolidação do planejamento financeiro como um fator estruturante da qualidade de vida, reforçando sua importância como objeto de reflexão acadêmica e prática social. Além disso, os resultados oferecem subsídios para o desenvolvimento de políticas de educação financeira e indicam a necessidade de futuras pesquisas empíricas, por meio da aplicação de questionários, entrevistas ou estudos de caso, que analisem de forma prática essa relação, bem como a ampliação do recorte populacional e a realização de estudos comparativos entre diferentes perfis socioeconômicos, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento na área.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Banco Central do Brasil. (2023). *Cidadania financeira: relatório anual*. <https://www.bcb.gov.br>

Bergmann, D. (2024, 7 de outubro). *Falta de planejamento financeiro é o principal motivo de endividamento das novas gerações*. Jornal da

USP. <https://jornal.usp.br/economia/falta-de-planejamento-financeiro-e-o-principal-motivo-de-endividamento-das-novas-geracoes/>

Brasil. (2022). *Estratégia Nacional de Educação Financeira (ENEF)*. <https://www.gov.br>

Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo. (2023). *Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC)*. CNC.

Consumer Financial Protection Bureau. (2020). *Financial well-being: the goal of financial education*. https://files.consumerfinance.gov/f/201501_cfpb_report_financial-well-being.pdf

Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). *Advances in subjective well-being research*. *Nature Human Behaviour*. 2 (4), 253–260.

Federação Brasileira de Bancos. (2025, 21 de julho). *Maioria dos brasileiros admite entender pouco de educação financeira, mostra pesquisa*. Febraban. <https://portal.febraban.org.br/noticia/3747/pt-br/>

Gil, A. C. (2010). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6. ed.). Atlas.

Halfeld, M. & Torres, F. F. L. (2001). *Finanças comportamentais: aplicações no contexto brasileiro*. *Revista de Administração de Empresas*. 41 (2), 64-71. <https://doi.org/10.1590/S0034-75902001000200007>

Kahneman, D. (2012). *Rápido e devagar: Duas formas de pensar*. Objetiva.

Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). *Prospect theory: An analysis of decision under risk*. *Econometrica*. 47 (2), 263–291.
<https://doi.org/10.2307/1914185>

Lusardi, A. & Mitchell, O. S. (2019). The importance of financial literacy: opening a new field. *Journal of Economic Perspectives*. 33 (3), 1–28.

Moraes, M. B. C. & Nagano, M. S. (2014). *Finanças comportamentais: um estudo sobre a influência dos vieses cognitivos em estudantes de graduação em administração*. *Revista de Finanças Aplicadas*. 3 (1).

OECD. (2020). OECD/INFE 2020 *International Survey of Adult Financial Literacy*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/145f5607-en>

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2020a). OECD/INFE 2020 *international survey of adult financial literacy*. <https://www.oecd.org>

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2020b). *Financial literacy and well-being: evidence from PISA*.

Paradella, H. (2026, 2 de fevereiro). *O endividamento das famílias brasileiras: desafios e perspectivas*. Folha Vitória. <https://www.folhavitoria.com.br/economia/blogs/economia-e-negocios/2026/02/02/o-endividamento-das-familias-brasileiras-desafios-e-perspectivas/>

Peixoto, F. M. & de Faria, E. R. (2023). *Diversificação de ativos, bem-estar financeiro, qualidade de vida e saúde mental: estudo no Brasil*. *Revista de Administração Contemporânea*. 27 (4), e220329. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2023220329.pt>

Ramos, C. A. (2025, 19 de setembro). *Educação financeira: prevenção de dívidas começa na escola*. Senado Federal. <https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/educacao-financeira-prevencao-de-dividas-comeca-na-escola>

Richardson, T., Elliott, P. & Roberts, R. (2017). *The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health*. Clinical Psychology Review. 33 (8), 1148–1162. Silva, D. D. & da Silva, J. L. G. (2021). *A relação entre o bem-estar financeiro e o comportamento dos indivíduos*. Anais do Congresso Brasileiro de Contabilidade.

Thaler, R. H. (2018). *Misbehaving: the making of behavioral economics*. W. W. Norton & Company.

World Health Organization (WHO). (1997). *WHOQOL: measuring quality of life*.

Xiao, J. J. & O'Neill, B. (2018). *Consumer financial education and financial capability*. International Journal of Consumer Studies. 42 (2), 1–10.

Trabalho de Conclusão Final apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Mestre no Curso de Master of Science In Business Administration da MUST University – Florida USA.

Orientador (a): Prof. (a) Dr. (a) Flávia Zarcán